

# MUFFINS AU CHOCOLAT

Énergie	kcal	448
Lipides	g	44,8
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	8,5



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Poudre de cacao sans sucre Van Houten®	g	2
	Poudre d'amandes	g	15
	KetoCal® 4:1 Vanille	g	15
	Beurre	g	29
	Lait entier	mL	5
	Œuf battu	g	20
	Levure chimique	g	1
Edulcorant type Ginko®		quelques gouttes	

ou plus



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 35 min.

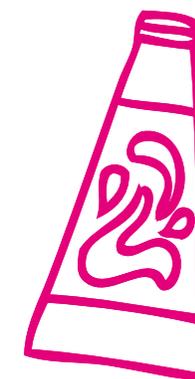


Portion 1

Desserts

## MUFFINS AU CHOCOLAT

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol la poudre de **KetoCal® 4:1**, la poudre d'amandes, la levure chimique et la poudre de cacao.
- Ajouter le beurre fondu, le lait et les œufs, mélanger soigneusement jusqu'à obtenir un mélange fluide, qui glisse facilement sur la cuillère (ajouter de petites quantités d'eau si nécessaire).
- Ajouter un trait d'édulcorant.
- Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes.
- Retirer du four et laisser refroidir.



### Conseils du chef

- Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins
- Ne pas utiliser de chocolat à boire

\* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M<sup>me</sup> Grouazel et M<sup>me</sup> Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre